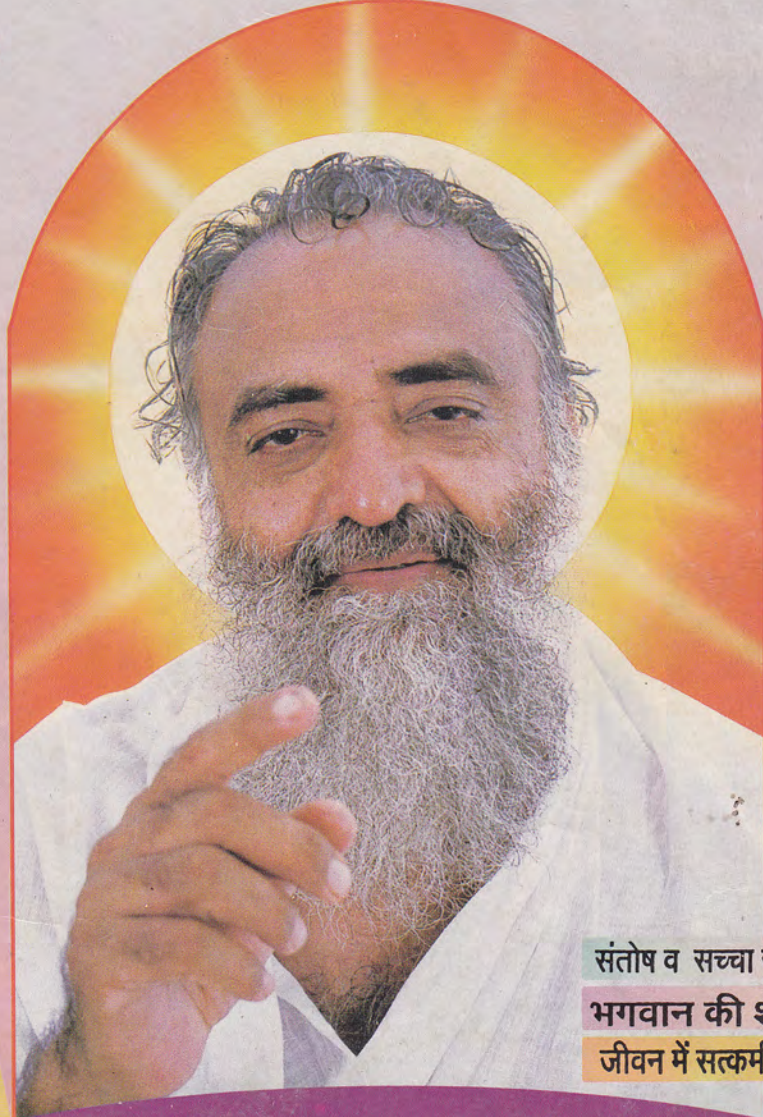
संत श्री आसारामजी आश्रम
द्वारा प्रकाशित

# ऋषि प्रसाद

अगस्त १९९६

6/-

संतोष व सच्चा सुख

भगवान की शरण क्या है ?

जीवन में सत्कर्म और सत्त्वगुण से निर्भयता

सुख-शांति का खजाना आपके भीतर है।
उसे खोलने की कला जान लो।

पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू

वर्ष : ७
अंक : ४४

# ऋषि प्रसाद

वर्ष : ७
अंक : ४४
९ अगस्त १९९६

सम्पादक : क. रा. पटेल
प्रे. खो. मकवाणा

मूल्य : रू. ६-००

**सदस्यता शुल्क**

भारत, नेपाल व भूटान में
(१) वार्षिक : रू. ५०/-
(२) आजीवन : रू. ५००/-

**विदेशों में**
(१) वार्षिक : US $ 30
(२) आजीवन : US $ 300

कार्यालय
**'ऋषि प्रसाद'**
श्री योग वेदान्त सेवा समिति
संत श्री आसारामजी आश्रम
साबरमती, अहमदाबाद-३८० ००५
फोन : (०७९) ७४८६३१०, ७४८६७०२.

प्रकाशक और मुद्रक : क. रा. पटेल
श्री योग वेदान्त सेवा समिति,
संत श्री आसारामजी आश्रम, मोटेरा,
साबरमती, अहमदाबाद-३८० ००५ ने
विनय प्रिन्टिंग प्रेस, मीठाखली, अहमदाबाद,
पारिजात प्रिन्टरी, राणीप, अहमदाबाद में छपाकर
प्रकाशित किया ।

Subject to Ahmedabad Jurisdiction.

*लोगों को घर से वैराग्य हो जाता है, परन्तु शरीर से वैराग्य होना कठिन है । इससे भी कठिन है शरीर का अत्यन्त अभाव अनुभव करना । यह तो सद्‌गुरु की विशेष कृपा से किसी किसीको ही होता है । साधना के मार्ग में, परम लक्ष्य की प्राप्ति में साधक के लिए देहात्मबुद्धि, देह में आसक्ति एक बड़ी ग्रन्थि है । इस ग्रन्थि को काटे बिना, मोहकलिल को पार किये बिना कोई साधक सिद्ध नहीं बन सकता । सद्‌गुरु के बिना यह ग्रन्थि काटने में साधक समर्थ नहीं हो सकता ।*

## प्रस्तुत है...



*'ऋषि प्रसाद' के सदस्यों से निवेदन है कि कार्यालय के साथ पत्रव्यवहार करते समय अपना रसीद क्रमांक एवं स्थायी सदस्य क्रमांक अवश्य बतायें ।*

## सदैव प्रसन्न रहना ईश्वर की सर्वोपरि भक्ति है ।

**स**मर्थ सद्गुरु मिल गये पायां निर्भय नाम का दान।
आशा तृष्णा मिट गई, हुआ परम कल्याण ॥

**दै**वी कार्य तू कर सदा, सेवा हो निष्काम।
रोम रोम में रम रहा, वह अंतर्यामी राम ॥

**व**चन अनोखे संत के, गुरु का ज्ञान अथाह ।
आत्मरस छलका दिया, रही न कोई चाह ॥

**प्र**णव ही महामंत्र है, सद्गुरु नाम समाय।
प्रेम भक्ति और ज्ञान से, चित्त पावन हो जाय ॥

**स**हज सरलता सादगी, हो समता का व्यवहार।
दया दृष्टि से कर सदा, दीनों पर उपकार ॥

**न**तमस्तक हो भाव से, कर गुरुवर दीदार।
श्रद्धा सुमन अर्पण करो, मन भेंट धरो गुरुद्वार ॥

**र**सना पर हरिनाम हो, हृदय में गुरु का ध्यान।
मन मंदिर में समा रहा, परम तत्त्व का ज्ञान ॥

**ह**रता-करता एक हरि साहिब सदा है संग।
कण-कण में व्यापक वही, फिर भी रहे निःसंग ॥

**ना** कर मोह माया से, ना काया का अभिमान ।
तज दे अहंता ममता, धर नित ईश्वर ध्यान ॥
**ई**श का ही तू अंश है, जीव नहीं शिव मान ।
सर्व में तू ही रम रहा, रह स्व से ना अनजान ॥

**श्वे**त-श्याम में है वही चैतन्य तत्त्व का सार ।
अलख अगोचर ब्रह्म है, 'साक्षी' सर्व आधार ॥

**व**चन ध्यान उपासना, गुरु निष्ठा दृढ़ विश्वास ।
साधू संगति कर सदा, कर ईश्वर का एहसास ॥

**र**त्न अमूल्य श्वास के, व्यर्थ यूँ न गँवाय ।
जप कर ले प्रभु नाम का, जीवन सफल हो जाय ॥

**की**र्ति कंचन कामिनी संग, मिले न मोक्ष द्वार ।
हाट खुली हरिनाम की, साचा कर व्यापार ॥

**स**फल जनम तब जानिये, जब हो सद्गुरु दीदार ।
हृदय में साहिब रम रहा, हो रामरस का खुमार ॥

**र**थ ये तन तेरा रहा, तू तो है रथवान ।
साचा सारथि है वही, थामे मन की लगाम ॥

**वो** ही शुभ घड़ी जानिये, जब मिले सत्संग ।
डूबा चित्त प्रभु प्रेम में, लगे नाम का रंग ॥

**प**रम पावन गुरु ज्ञान है, भरो दिल के भंडार ।
गुरु सेवा पूजा अर्चना, हो जीवन में उपकार ॥

**रि**झा लिया जब राम को, पूर्ण हुए सब काज ।
आत्मानंद पा लिया, पाया निजस्वरूप स्वराज ॥

**भ**रम भेद संशय मिटा, पा लिया गुरु का ज्ञान ।
अहं का पर्दा हट गया, हुआ परम तत्त्व का भान ॥

**ति**लभर भी है ना परे, ज्यों सागर संग तरंग ।
ओतप्रोत सर्वत्र है, अलख अभेद असंग ॥

*- जानकी चंदनानी, अहमदाबाद ।*

- पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू

श्रीमद्भगवद्गीता के सोलहवें अध्याय के प्रथम श्लोक में दैवी संपदा का वर्णन करते हुए भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं :

**अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः ।**

भय का सर्वथा अभाव, अंतःकरण की अच्छी प्रकार से स्वच्छता और तत्त्वज्ञान के लिए ध्यान-योग में निरंतर दृढ़ स्थिति, ये दैवी संपदा को प्राप्त हुए पुरुष के लक्षण हैं ।

भय पाप है । निर्भयता ही जीवन है । जीवन में निर्भयता आनी ही चाहिए । जीवन में अगर निर्भयता आ जाये तो दुःख, दर्द, चिन्ताएँ दूर हो जाती हैं । भय अज्ञानमूलक, पापमूलक एवं अविद्यामूलक है । निर्भयता ब्रह्मविद्यामूलक है ।

*भय पाप है । निर्भयता ही जीवन है । निर्भयता से दुःख, दर्द, चिन्ताएँ दूर हो जाती हैं । भय अज्ञानमूलक, पापमूलक एवं अविद्यामूलक है । निर्भयता ब्रह्मविद्यामूलक है ।*

जो व्यक्ति पापी है, संग्रही है, परिग्रही है वह भयभीत रहता है और जो निष्पाप है, परिग्रहरहित है, जिसके जीवन में सत्त्वगुण की प्रधानता है वह निर्भय होता है । दैवी लक्षणों से युक्त व्यक्ति यहाँ भी सुखी रहता है और परलोक में भी सुख पाता है । जिसके जीवन में दैवी लक्षण की कमी है वह यहाँ भी दुःखी रहता है और परलोक में भी दुःख पाता है । इसलिए जीवन में अगर सुख-चैन, अमन-चमन और आराम चाहिए तो हमें 'अमन' होना पड़ेगा ।

*जिसके जीवन में दैवी लक्षण की कमी है वह यहाँ भी दुःखी रहता है और परलोक में भी दुःख पाता है ।*

'अमन' का मतलब है कि मन के संकल्प-विकल्प कम हों और मन अमनीभाव को प्राप्त हो । इसलिए हमारे जीवन में दैवी गुणों की बहुत ही आवश्यकता है । भगवान कहते हैं :

**अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः ।**
**दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम् ॥**

'भय का सर्वथा अभाव, अन्तःकरण की पूर्ण निर्मलता, तत्त्वज्ञान के लिये ध्यानयोग में निरन्तर दृढ़ स्थिति, सात्त्विक दान, इन्द्रियों का दमन, भगवान, देवता और गुरुजनों की पूजा, अग्निहोत्र आदि उत्तम कर्मों का आचरण, वेद-शास्त्रों का पठन-पाठन, भगवान के नाम और गुणों का कीर्तन, स्वधर्म-पालन के लिए कष्टसहन, शरीर तथा इन्द्रियों के सहित अन्तःकरण की सरलता ।'

वैसे तो मनुष्य का वास्तविक अन्तरात्मा इतना महान् है कि जिसका बयान करते-करते वेद भगवान भी नेति-नेति पुकारते हैं लेकिन भय, स्वार्थ और रजो-तमोगुण के प्रभाव ने अन्तरात्मा को दीन-हीन बना दिया है ।

मनुष्य का वास्तविक स्वभाव सुख है इसलिए वह सुख चाहता है । दुःख मनुष्य का स्वभाव नहीं है इसलिए वह दुःख नहीं चाहता । जैसे, मुँह में दाँत स्वाभाविक हैं । कभी हमें ऐसा नहीं होता कि इन पत्थर के टुकड़ों को निकालकर फेंक दें । लेकिन यदि दाँतों में तिनखा फँस जाता है तो जीभ बार-बार वहाँ जाती है और उसे निकालने की कोशिश करती है क्योंकि वह अस्वाभाविक है । ऐसे ही तुम्हारा सहज स्वभाव सुखस्वरूप है अतः जब दुःख आता है तो तुम उसे निकालने के लिए तत्पर हो जाते हो । जैसे दाँतों में तिनखा अस्वाभाविक लगता है वैसे ही हृदय में दुःख अस्वाभाविक लगता है और

यह दुःख आता है रजो-तमोगुण की प्रधानता से ।

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं : **अभयं सत्त्वसंशुद्धि...** जीवन में निर्भयता आनी ही चाहिए । अत्याचार, अनाचार एवं दुराचार के सामने बोलना पड़े तो बोल देना चाहिए । अगर डरपोक होकर गुण्डा तत्त्व को पोषण देते हैं तो हम शोषित किये जाते हैं, दबाये जाते हैं, पिसे जाते हैं । 'हमको क्या ? हमको क्या ?' ऐसा करते-करते सिकुड़ते जाते हैं और इस सिकुड़ान के कारण गुण्डा तत्त्व बड़े होते जाते हैं । नहीं... नहीं...

*मनुष्य का वास्तविक स्वभाव सुख है इसलिए वह सुख चाहता है । दुःख मनुष्य का स्वभाव नहीं है इसलिए वह दुःख नहीं चाहता ।*

भगवान कहते हैं कि जीवन में से भय का सर्वथा अभाव कर दो और निर्भयता लाओ । निर्भय वही हो सकता है जो दूसरों को भयभीत न करे । निर्भय वही हो सकता है जो निष्पापी होने को तत्पर हो जाये । निर्भयता एक ऐसा सद्गुण है कि उससे परमात्मतत्त्व तक पहुँचने की शक्ति आती है ।

*अत्याचार, अनाचार एवं दुराचार के सामने बोलना पड़े तो बोल देना चाहिए । अगर डरपोक होकर गुण्डा तत्त्व को पोषण देते हैं तो हम शोषित किये जाते हैं, दबाये जाते हैं, पिसे जाते हैं ।*

बोलते हैं कि डाकू लोग, गुण्डा तत्त्व बड़े निर्भय होते हैं । नहीं नहीं, पापी कभी निर्भय नहीं हो सकता । वह तो केवल कायरों के आगे रौब मार सकता है । जो माँस-मदिरा का सेवन करते हैं और कुकर्म करते हैं वे कभी निर्भय नहीं हो सकते । हकीकत में जो आत्मज्ञानी नहीं है अथवा जिसमें सत्त्वगुण की प्रधानता नहीं है, वह व्यक्ति निर्भय हो ही नहीं सकता है । निर्भय तो वही मनुष्य होगा जिसमें सत्त्वगुण हो ।

*तुम न किसीका शोषण करो और न ही किसीसे शोषित होओ । न किसीसे डरो और न ही किसीको डराओ । जुल्म करना तो पाप है ही लेकिन जुल्म सहना भी पाप है ।*

भयभीत व्यक्ति ही दूसरों को भयभीत करता है, डरपोक व्यक्ति ही दूसरों का शोषण करता है । तुम न किसीका शोषण करो और न ही किसीसे शोषित होओ । न किसीसे डरो और न ही किसीको डराओ । जुल्म करना तो पाप है ही लेकिन जुल्म सहना भी पाप है । निर्भीक व्यक्ति दूसरों का शोषण नहीं, पोषण करता है । इसलिए जीवन में निर्भयता लानी चाहिए और जो स्वयं निर्भीक होगा वह दूसरों को भी निर्भय नारायण तत्त्व की ओर ले जायेगा ।

निर्भयता का मतलब यह नहीं कि बहू सास का अपमान कर दे । बेटा माँ-बाप की बात न माने कि 'मैं तो निर्भय हूँ ।' ऐसी निर्भयता नहीं कि शिष्य गुरु को बोले कि 'मैं निर्भय हूँ । तुम्हारी बात नहीं मानूँगा ।' अगर ऐसी निर्भयता दिखावेगा तो वह गड्ढे में गिरेगा ।

हरिद्वार में एक आत्मज्ञानी संत रहते थे । उनको सब 'घाटवाले बाबा' बोलते थे । बाबा वेदांती थे और सत्संग में बार-बार बोलते थे कि 'निर्भय रहो... निर्भय रहो ।'

उनकी एक बूढ़ी शिष्या थी, जो दिल्ली में प्रधान अध्यापिका थी । वह घाटवाले बाबा के पास आती-जाती रहती थी । उसने यह बात पकड़ ली कि : 'निर्भय रहो ।'

एक दिन वह खट्टे आम के पकौड़े बनाकर लायी और बाबाजी से बोली : ''बाबाजी ! आपके लिए ये पकौड़े बनाकर लाई हूँ ।''

बाबा ने कहा : ''अभी मैंने दूध पिया है, अतः पकौड़े नहीं खा सकता ।''

दूध के ऊपर अगर कोई खारा-खट्टा पदार्थ खायें तो पेट खराब होता है और आगे चलकर सफेद दाग

निकलते हैं ।

बाबा : ''यह दूध के ऊपर खाने की चीज नहीं है ।''

वह महिला बोली : ''बाबा ! मैंने मेहनत करके बनाये हैं ।''

बाबा : ''मेहनत करके बनाये हैं तो क्या हुआ ? हम बीमार पड़ें ? जा, ले जा ।''

वह बोली : ''नहीं बाबाजी ! चाहे कुछ भी हो जाये आज तो मैं आपको खिलाकर ही रहूँगी ।''

बाबा : ''क्या मतलब ?''

वह बोली : ''आप ही ने तो कहा है कि 'निर्भय रहो ।' मैं डरूँगी नहीं । आप चाहे कितना भी डाँटें, मैं तो खिलाकर ही छोड़ूँगी ।''

राम... राम... राम... महापुरुष कैसी निर्भयता बतलाते हैं और मूढ़ लोग कैसी निर्भयता मान लेते हैं !

'निर्भय बनो' इसका मतलब यह नहीं कि अपने जीवन को जो निर्भय बनायें उनका ही विरोध करके उनके जीवन का और अपने जीवन का ह्रास करें । निर्भयता का मतलब नकट्टा या मन का गुलाम नहीं । निर्भयता का मतलब है :

**निर्भव जपे सकल भव मिटे ।**
**संतकृपा ते प्राणी छूटे ॥**

निर्भय नारायण तत्त्व में जगने के लिए निर्भयता चाहिए और ऐसी निर्भयता पाने के लिए अंत:करण में भय का सर्वथा अभाव होना चाहिए । अगर अंत:करण निर्मल होगा, निर्भय होगा तब ही ज्ञानयोग में स्थिति होगी एवं जिसकी ज्ञानयोग में स्थिति होगी वही मनुष्य पूर्ण निर्भय रह सकेगा ।

*अंत:करण निर्मल होगा, निर्भय होगा तब ही ज्ञानयोग में स्थिति होगी एवं जिसकी ज्ञानयोग में स्थिति होगी वही मनुष्य पूर्ण निर्भय रह सकेगा ।*

---

(पृष्ठ ७ का शेष)

श्रीमद्‌भागवत, श्रीमद्‌भगवद् गीता एवं हमारे धर्मग्रंथों का यही प्रयत्न रहा कि हम जीते-जी उस सच्चिदानंद स्वरूप की शरण में चले जायें । 'शरण' शब्द का अर्थ सामान्य तौर पर समझा जाता है- 'पैर पकड़ना ।' ना ना... पैर पकड़ना नहीं लेकिन जहाँ से वृत्ति उठती है उस मूल को पकड़ने का नाम शरण है । कहते हैं कि 'संत की शरण जाओ ।' तो क्या संतों के पैर पकड़ें ? नहीं । देखो, संत कहाँ बैठे हैं ? संत नाति-जाति में बैठे हैं ? नहीं । संत अहं में बैठे हैं ? नहीं । संत जहाँ बैठे हैं उस परमात्मा में तुम भी विश्रान्ति पाओ तो हो गयी संत की शरण ।

**कबीरा दर्शन संत के साहेब आवे याद ।**
**लेखे में वो ही घड़ी बाकी के दिन बाद ॥**

इसलिए 'संतों की शरण में जाओ... भगवान की शरण में जाओ...' ऐसा कहा गया है । अगर संत की शरण में नहीं गये तो फिर मुसीबतों की शरण में जाना पड़ता है, रूपये-पैसों की शरण में जाना पड़ता है, सत्ता की शरण में जाना पड़ता है, पद और प्रतिष्ठा की शरण में जाना पड़ता है ।

हम क्या करते हैं कि आपत्तियों की शरण चले जाते हैं, चिन्ता की शरण चले जाते हैं, ईर्ष्या की शरण चले जाते हैं, द्वेष और भय की शरण चले जाते हैं, छल-कपट की शरण चले जाते हैं । नहीं नहीं । 'यह तो होता रहता है...' ऐसा समझकर अपने-आपमें, आत्मा के आनंद में आ जाओ तो यह हो गई भगवान की शरण ।

भगवान शिव कहते हैं :

**उमा तिनके बड़े अभाग**
**जे नर हरि तजि विषय भजहिं...**

ईश्वर की शरण छोड़कर, अन्तरात्मा का सुख छोड़कर जो विषय-विकार, डिस्को, वाईन और दुराचार में लगते हैं उनके बड़े दुर्भाग्य हैं । अपनी बेवकूफी से ही व्यक्ति दु:खों से ग्रस्त होता है और अपनी सतर्कता से भगवत्कृपा की शरण जाकर व्यक्ति दु:ख में भी दु:खरहित हो जाता है । सुख में अहंकाररहित होना और दु:ख में दु:खरहित होना बड़ी ऊँची उपलब्धि है ।

# भगवान की शरणागति क्या है ?

## - पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू

भगवान की शरण क्या है ? भगवत्प्राप्ति किसे कहते हैं ? मुक्ति किसे कहते हैं ? भक्ति किसे कहते हैं ?

भगवान के गीत गाना भक्ति है या माला घुमाना भक्ति है ? उपवास करना भक्ति है या तीर्थ में नहाना भक्ति है ? मंदिर में जाना भक्ति है या ईमानदारी से व्यवहार करना भक्ति है ? घर में रहना भक्ति है या साधु होना भक्ति है ?

> *जहाँ से मन का फुरना उठता है, जहाँ से विचार की वृत्ति उठती है उसीमें विचारों को शान्त करना ही परमात्मा की शरण जाना है ।*

जो प्रवृत्ति करने से भगवद्‌भाव जगे वह भक्ति है । फिर चाहे कीर्तन करने से, जप करने से, ध्यान करने से, साधु बनने से या ईमानदारी से संसार में रहने से भगवद्‌भाव जगे, वह सब भक्ति में गिना जाता है ।

भगवान की शरण क्या है ? मूर्ति के पैर पकड़े या साधु बन गये तो भगवान की शरण हो गयी ? या सब कुछ भगवान पर छोड़कर गृहस्थी के दलदल में पड़े रहे तो भगवान की शरण हो गयी ? नहीं ।

> *संत जहाँ बैठे हैं उस परमात्मा में तुम भी विश्रान्ति पाओ तो हो गयी संत की शरण ।*

एकनाथजी महाराज ने अपने परमात्मा से प्रश्न पूछा :

''हे मेरे विट्ठल ! तुम्हीं बताओ कि तुम्हारी शरण कैसे मिले ? भगवत्शरण कैसे मिले ? क्या मैं मुंड मुंडाकर साधु बन जाऊँ यह भगवत्शरण है या गृहस्थी के पचड़े में जीवन भर पड़ा रहूँ ? बड़े-बड़े राजा-महाराजा राजपाट छोड़कर चले गये तुझे पाने को तो मैं जीवन भर कहाँ पड़ा रहूँगा ? मैं तेरी शरण आना चाहता हूँ । हे प्रभु ! तू ही बता कि तेरी शरण में मैं कैसे आऊँ ?''

लोग कहते हैं कि, 'भगवान की शरण में चले जाओ' और भगवान भी कहते हैं कि, 'मेरी शरण आ जा ।'

भगवान के तो दर्शन कर रहा है अर्जुन । फिर भी भगवान कह रहे हैं : ''मेरी शरण आ जा । 'मैं क्षत्रिय हूँ... मेरा यह कर्त्तव्य है' - इस कर्त्तव्य को भी छोड़कर मेरी शरण आ जा ।''

अर्जुन भगवान की बात तो सुन रहा है, भगवान का कहना तो मान रहा है और नारायणी सेना को छोड़कर उसने तो माँगा भी केवल भगवान को ही । भगवान जिसके रथ की बागडोर संभाल रहे हैं ऐसा अर्जुन, जो स्थूल दृष्टि से स्थूल जगत में भगवान के दर्शन कर रहा है ऐसा अर्जुन भी विषादग्रस्त हो रहा है ! संसार का यही हाल है । भगवान श्रीकृष्ण के पिता वसुदेव और माता देवकी को भी संसार ने दुःख से अछूता नहीं छोड़ा । भगवान राम के पिता भी दुःख से मुक्त न रह सके तो फिर आपके-हमारे दुःख की क्या बिसात ? ऐसा कौन-सा शरीरधारी है कि जिसके पास कोई समस्या न हो ?

**कोई तन दुःखी कोई मन दुःखी चिन्ता चित्त उदास ।**
**जिसे देखिये सब दुःखी सुख त्यागी के पास ॥**

अतः स्थूल शरीर की अहंता-ममता, सूक्ष्म शरीर की सिद्धान्त-आसक्ति व कारण शरीर का अज्ञान जिन्होंने त्यागा वे ही सफल हुए हैं ।

सभी को कोई-न-कोई दुःख तो लगा ही रहता है । अरे ! भगवान विष्णु के यहाँ भी खटपट हो जाती है ।

चारों सनकादि ऋषिकुमार (सनक, सनंदन, सनातन और सनत्कुमार) जो योगबल से सदैव पाँच वर्ष के ही नजर आते हैं एवं लोक-लोकान्तरों में जिनकी सहज गति है, जो सदैव हरिचर्चा एवं ब्रह्मसुख में ही तल्लीन रहते हैं ऐसे वे सनकादि ऋषि एक बार भगवान नारायण के यहाँ गये । जब वे वैकुंठ में पहुँचे तो द्वारपालों ने उन्हें द्वार पर ही रोक दिया ।

'भगवान से मिलने में ब्रह्मज्ञानी संतों को कोई रोक-टोक नहीं होती और ये रोक रहे हैं ? चलो, कोई बात नहीं...' ऐसा सोचकर वे लौट गये । इस प्रकार तीन बार वे द्वार पर गये किन्तु उन द्वारपालों ने तीनों ही बार अपमान किया । तब सनकादि ऋषियों ने कहा :

''तुम लोग भगवान नारायण के पास रहते हो, फिर भी भगवान की शरण में नहीं पहुँचे हो । मूर्खों ! नारायण के दर्शन तो कर रहे हो किन्तु नारायण जैसे सहज स्वभाव में स्थित हैं वैसे तुम नारायण की समता में नहीं आये हो । तुम्हारी भेद-बुद्धि अभी तक गयी नहीं है । छोटे-बड़े की, चमड़े-हाड़ की दृष्टि तुम्हारी अभी तक नहीं गयी है । तुम दैत्य जैसा व्यवहार कर रहे हो । तीन-तीन बार संतों की अवहेलना करते हो अतः एक बार नहीं किन्तु तीन-तीन बार तुम्हें दैत्य होना पड़ेगा ।''

श्राप दे दिया उन द्वारपालों जय-विजय को । जब श्राप का पता भगवान नारायण को लगा तो वे लक्ष्मीजी को छोड़कर दौड़ते हुए आये और वन्दना करते हुए सनकादि ऋषियों से बोले :

''ऋषिवरों ! आपने जो किया अच्छा ही किया । ये उद्दण्ड हो गये थे किन्तु सेवक की गलती स्वामी की गलती मानी जाती है । ये तीन बार दैत्य योनि में गिरेंगे तो मुझे भी तीन बार इनको मुक्त करने के लिए जाना पड़ेगा ।''

वे ही जय-विजय पहली बार हिरण्याक्ष और हिरण्यकशिपु हुए तब भगवान ने वराह अवतार और नृसिंह अवतार लिया । दूसरी बार रावण और कुंभकर्ण हुए तब भगवान ने राम का अवतार लेकर मुक्त किया और तीसरी बार वे ही जय-विजय दन्तवक्र और शिशुपाल हुए तब भगवान ने श्रीकृष्ण का अवतार लेकर उन्हें श्रापमुक्त किया । इस प्रकार भगवान ने अपने शरणागतों की रक्षा की ।

*अगर संत की शरण में नहीं गये तो फिर मुसीबतों की शरण में जाना पड़ता है, रूपये-पैसों की शरण में जाना पड़ता है, सत्ता की शरण में जाना पड़ता है, पद और प्रतिष्ठा की शरण में जाना पड़ता है ।*

परमात्मा की शरण क्या है ?

जहाँ से मन का फुरना उठता है, जहाँ से विचार की वृत्ति उठती है उसीमें विचारों को शान्त करना ही परमात्मा की शरण जाना है और कोई शरण नहीं ।

**तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत ।**
**तत्प्रसादात्परां शान्तिं स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम् ॥**

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं अर्जुन से कि : 'हे भारत ! सब प्रकार से उस परमेश्वर की ही अनन्य शरण को प्राप्त हो । उस परमात्मा की कृपा से ही तू परम शान्ति को और सनातन परमधाम को प्राप्त होगा ।'

(श्रीमद्भगवद्गीता : १८.६२)

ऐसा शाश्वत स्थान, ऐसा सनातन परमधाम प्राप्त होता है जो दुःख और विघ्न-बाधा के समय भी मनुष्य को दबाता नहीं है । शिवजी वहाँ समाधिस्थ हैं, नारायण वहाँ समाधिस्थ हैं, जीवन्मुक्त महापुरुष भी वहीं समाधिस्थ हैं । हे अर्जुन ! तू भी वहीं पहुँच जा । फिर युद्ध करेगा तो तेरे लिए कोई गड़बड़ नहीं होगी ।

*अपनी बेवकूफी से ही व्यक्ति दुःखों से ग्रस्त होता है और अपनी सतर्कता से भगवत्कृपा की शरण जाकर व्यक्ति दुःख में भी दुःखरहित हो जाता है ।*

(शेष पृष्ठ ५ पर )

*- पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू*

अभी भले आपको लगे कि : ''हम तो संसारी लोग हैं, गृहस्थीवाले हैं, हमको थोड़े-ही ब्रह्मज्ञान होगा ! हम थोड़े-ही मुक्त हो सकेंगे !''

आपने नकारात्मक विचारों की ये हथकड़ियाँ अपने चित्त में डाल दी हैं। एक बार नकारात्मक बेड़ियाँ डालने के बाद आपको नकारात्मक धारणा करने की आदत पड़ जाती है ।

*आपने नकारात्मक विचारों की हथकड़ियाँ अपने चित्त में डाल दी हैं । एक बार नकारात्मक बेड़ियाँ डालने के बाद आपको नकारात्मक धारणा करने की आदत पड़ जाती है ।*

एक बूढ़े पादरी थे । वे रोज रात्रि को अपने दाँतों की चौखट को निकालकर पानी की कटोरी में रख देते थे ।

एक दिन रात को कुछ ऐसा-वैसा खा लेने से उनके पेट में जोरों का दर्द होने लगा । पीड़ा सहते-सहते वे रात को सो गये । दूसरे दिन सुबह उठे तो सुबह भी दर्द चालू ही था । बूढ़े पादरी ने पानी की कटोरी में देखा तो दाँतों की चौखट न पाने से पादरी को नकारात्मक विचारों ने घेर लिया कि, 'कहीं मैंने चौखट तो नहीं निगल ली ? उसी कारण मुझे दर्द हो रहा है ।'

*''आपकी चौखट बिल्ली उठा ले गई थी । चौथे कमरे में से मुझे मिल गई है ।''*

पादरी गये अस्पताल में । डॉक्टर से कहा :

''पेट में बहुत पीड़ा हो रही है । पहले मैंने सोचा कि शायद पहले का खाया हुआ खाना हजम नहीं हुआ होगा लेकिन पेट में कुछ पत्थर-सा महसूस हुआ । बाद में मुझे पता चला कि मैं अपनी दाँतों की चौखट ही निगल गया हूँ । अब जल्दी से मेरा ऑपरेशन करो और चौखट बाहर निकालो ।''

डॉक्टर : ''चौखट ? आपका गला कोई हाथी का गला तो है नहीं, घोड़े का गला तो है नहीं, इन्सान का गला है । चौखट अन्दर गई कैसे ?''

पादरी : ''आपको क्या पता ? पीड़ा तो मुझे हो रही है । अब आप तर्क-वितर्क करते हैं कि ऑपरेशन कि तैयारी करते हैं ?''

डॉक्टरों ने सोचा कि अब इनका ऑपरेशन करना ही पड़ेगा । वे ठहरे पादरी साहब । उनका निर्णय भी बड़ा होता है ।

डॉक्टरों ने पादरी को ऑपरेशन थिएटर में सुला दिया । क्लोरोफार्म, शस्त्रक्रिया के साधन आदि सब तैयारियाँ की । इतने में ही एकाएक पादरी साहब की पत्नी का संदेश आया । उसने कहा :

''आपकी चौखट जो आपने कटोरी में रखी थी उसे बिल्ली उठा ले गई थी । चौथे कमरे में से मुझे मिल गई है ।''

तब पादरी बोले : ''हाँ...हाँ...हाँ... मैं जब से लेटा हूँ तब से कुछ आराम लगने लगा है । मैं तुम लोगों को कहने ही वाला था । अब मैं बिल्कुल ठीक हूँ ।''

ऐसा कहकर पादरी उठकर वहाँ से चलते बने ।

इसी प्रकार यह जीव भी न जाने कैसी-कैसी चौखटें निगलकर बैठा है ! उस पादरी ने तो ऑपरेशन रूम में अपनी गलती स्वीकार कर ली थी लेकिन तुम जन्म-जन्मांतरों से अज्ञानवश जो गलतियाँ करते आ रहे हो वे गलतियाँ कब स्वीकार करोगे ?

तुम्हें यह भ्रांति हो गई है कि जीवभाव की चौखट हमने निगली है... जातीयता की चौखट हमने निगली

है... दुःखीपने की चौखट हमने निगली है... सुखीपने की चौखट हमने निगली है...' अब सत्संगरूपी संदेश तुम्हें यह अहसास कराता है कि ये सब बाहर की चीजें जो तुमने निगल ली हैं यह तुम्हारी भ्रांति है। अतः उठकर खड़े हो जाओ और चल पड़ो उस परमात्म-प्राप्ति के पथ पर।

एक बुढ़िया थी। वह मिट्टी के चूल्हे बनाती और कोयले के चूरे को मिट्टी में मिलाकर, अग्नि सुलगाने के लिए उसके मुठिया बनाती और बेचती। इस तरह वह अपना गुजारा करती थी।

*स्वर्ग के कल्पवृक्ष के नीचे भी बुढ़िया के भाग्य में तो वही मिट्टी और कोयले का चूरा ही रहा।*

देवर्षि नारद वहाँ से जा रहे थे। उन्होंने देखा कि बेचारी बुढ़िया ! अनपढ़... कितना कष्ट उठाकर जीवन-यापन करती है ! क्यों न इसे स्वर्ग में बुला लिया जाये ?

नारदजी ने अपने योगबल से बुढ़िया को स्वर्ग में भेज दिया। देवता तो बड़े चतुर होते हैं। उन्होंने इस बुढ़िया को एक कल्पवृक्ष के नीचे बिठा दिया ताकि बुढ़िया जब जो खाना चाहे, पीना चाहे, जो भी इच्छा करे वह सब उसको तुरंत ही मिल जाए।

बुढ़िया ने देखा कि बहुत घना, लताओं से युक्त वृक्ष है, ठंडी-ठंडी हवा बह रही है लेकिन मिट्टी नहीं है। बुढ़िया को इच्छा हुई कि काश ! यहाँ मिट्टी और कोयले का चूरा होता तो अच्छा होता, कम-से-कम मैं मुठिया तो बनाती !

तुरन्त ही वहाँ मिट्टी और कोयले का चूरा हाजिर हो गया। स्वर्ग के कल्पवृक्ष के नीचे भी बुढ़िया के भाग्य में तो वही मिट्टी और कोयले का चूरा ही रहा।

ऐसे ही स्वर्गों का स्वर्ग है तुम्हारा आत्मा और वह सदैव तुम्हारे साथ रहता है फिर भी तुम उस बुढ़िया जैसी गलती कर रहे हो। उस बुढ़िया पर तो तुम्हें हँसी आती होगी लेकिन जो उस आत्मतत्त्व में स्थित हो चुके हैं ऐसे ज्ञानवान पुरुष तुम पर नहीं हँसते होंगे क्या ?

चालू व्यवहार में तुम अपना काम बना लो। हर एक घंटे में पाँच मिनट निकालो और अन्दर गोता मारो। बार-बार चिंतन करो कि यह जगत स्वप्नमात्र है। पहले नहीं था, बाद में नहीं रहेगा और अभी भी नहीं की तरफ जा रहा है। ऐसा बार-बार चिंतन करने से संसार की आसक्ति, आकर्षण, विकर्षण कम हो जाएँगे। तुम्हारा मन अंतर्मुख होने में तुम्हें मदद करेगा। आकाश की ओर देख कर सोचो कि जैसे आकाश व्यापक है, शून्य है, कितने भी लड़ाई-झगड़े, अच्छा-बुरा, मेरा-तेरा होता है, आँधी-तूफान चलते हैं लेकिन आकाश निर्लेप है, वैसे ही मेरा आत्मा निर्लेप है। मेरा चिदाकाश शून्य है। ऐसा चिंतन करते-करते फिर दुःख और सुख के बीच की संधि में पहुँचो। मन को आत्मज्ञान के रंग से रंग दो। इस प्रकार का सत्संग तुम्हें असंग बनाता रहेगा। तुम्हारे मोह को निवृत्त करके संग के दोष को जीतने की कला सिखा देगा।

*यह जगत स्वप्न मात्र है। पहले नहीं था, बाद में नहीं रहेगा और अभी भी 'नहीं 'की तरफ जा रहा है। ऐसा बार-बार चिंतन करने से संसार की आसक्ति, आकर्षण कम हो जाएँगे। मन अंतर्मुख होगा।*

सच्चे हृदय से प्रार्थना करो :

'हे दयानिधि ! हमें तेरी शांति में, तेरे ज्ञान में, तेरे प्रेम में, तेरे प्रसाद में, तेरे रस में प्रवेश दिला दे। अभागे विषयों ने हमें आकर्षित कर रखा है। नश्वर पदार्थों ने एवं संसार के व्यवहारों ने हमारा कीमती जीवन लूट लिया है। हे प्राणीमात्र के सुहृद ! अब मेरे उर-आँगन में तेरे ज्ञान, तेरी भक्ति, तेरे प्रेम, तेरी करुणा से प्रकाश होता जाए कि जो पहले था, बाद में रहेगा और अभी भी है उसके ज्ञान में प्रतिष्ठित होने लगूँ... उस शांत अवस्था में ही मेरी घड़ियाँ बीतें...

(शेष पृष्ठ २० पर)

- पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू

# संतोष और सच्चा सुख

वृंदावन में एक वृद्ध आत्मज्ञानी महापुरुष थे। उनके पास योग-साधना से संपन्न एक योगी पहुँचे। वे दोनों संत बात-चीत करने लगे : ''यह सरकार ऐसी ऐसी होती तो अच्छा होता...'' इत्यादि।

युवक योगी पुरुष ने आत्मज्ञानी संत से पूछा :

''महाराज ! कैसा राज्य हो और कैसी दुनिया हो तो आप संतुष्ट होंगे... खुश होंगे ?''

वे सिद्ध पुरुष बोले :

''जो बनाई हुई चीजें हैं उनमें शाश्वत संतोष कहाँ ?''

*जब तक अपने आत्मस्वरूप में विश्रांति पाकर संतोष नहीं हुआ, तब तक बाहर की चीजें, व्यक्ति या परिस्थिति अपने अनुकूल प्राप्त होने पर भी संतोष नहीं होगा।*

बनाई हुई चीजों में संतोष होता ही नहीं अपितु उबान आती है और थकान लगती है। संतोष तो तब होगा जब शुद्ध सच्चिदानंद आत्मा में विश्रांति पाएँगे। चाहे कैसी भी परिस्थिति उपस्थित हो परंतु संतोष सदैव होता ही नहीं। व्यक्ति और परिस्थिति अनुकूल होगी तो वासना बढ़ेगी परंतु संतोष नहीं होगा। संतोष तो निज आत्मस्वरूप में ही होगा और कहीं भी संतोष नहीं है।

*हम तुम्हें हाथ जोड़कर कहते हैं कि ईश्वर को पराया नहीं मानना, दूर नहीं मानना और 'ईश्वर नहीं मिलेंगे' - ऐसा भी नहीं सोचना।*

कोई सोचे कि : 'मेरे पास पाँच लाख रूपये हैं। वाह ! अब संतोष है।' परंतु पाँच लाख रूपये कहीं चले न जायें उसका भय भी रहेगा। किसीके पास अपने से अधिक धन देखेगा तो असंतोष होगा और किसीके पास अपने से कम धन होगा तो यह देखकर अहंकार आएगा।

जब तक अपने आत्मस्वरूप में विश्रांति पाकर संतोष नहीं हुआ, तब तक बाहर की चीजें, व्यक्ति या परिस्थिति अपने अनुकूल प्राप्त होने पर भी संतोष नहीं होगा।

**निज सुख बिन मन होवै कि थिरा।**

निज आत्मा के सुख के बिना मन स्थिर नहीं होगा, पूर्ण संतोष नहीं होगा। इसलिए भगवान श्रीकृष्ण गीता में कहते हैं :

**संतुष्टः सततं योगी...**

योगी पुरुष सदैव संतुष्ट रहता है जबकि भोगी पुरुष कभी संतुष्ट नहीं हो सकता।

शास्त्रों में आता है और संत कहते हैं कि, डेढ़ ही पुण्य होता है और डेढ़ ही पाप होता है।

ईश्वर को पराया मानना, अपने से अलग मानना अथवा देश-देशांतर में मानना यह सबसे बड़ा एक पाप है। दूसरे सब पापों को मिलाकर आधा पाप होता है। इस प्रकार एक और आधा मिलकर डेढ़ पाप हुआ।

ईश्वर को अपना मानना, अपने समीप मानना और ईश्वर को अपना स्वरूप मानना यह पूरा पुण्य है और दूसरे सत्कृत्य, धारणा, जप-ध्यान ये सब मिलकर आधा पुण्य होता है।

इसलिए संतों ने कहा है :

हम तुम्हें हाथ जोड़कर कहते हैं कि ईश्वर को पराया नहीं मानना, दूर नहीं मानना और 'ईश्वर नहीं मिलेंगे'- ऐसा भी नहीं सोचना। 'हम अधिकारी नहीं हैं' ऐसा सोचना भी हमारी बड़े में बड़ी गलती है। परमात्मा तुमसे एक क्षण भी दूर नहीं हो सकते। तुम्हारी ताकत नहीं है कि तुम उनसे एक क्षण भी अलग हो सको और उनकी भी ताकत नहीं है कि वे तुम्हें अपने से दूर कर सकें। फिर भी दुर्भाग्य है कि आज तक परमात्मा

# यज्ञ की व्यापक विभावना

**- पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू**

यज्ञ क्या है ?

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं :

**यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि ।**

'सब प्रकार के यज्ञों में जपयज्ञ मैं हूँ ।'

भागवत में कहा गया है :

**अश्वमेधसहस्राणि वाजपेयशतानि च ।**
**शुकशास्त्रकथायाश्च कलां नार्हन्ति षोडशीम् ॥**

'अश्वमेध यज्ञ चाहे हजारों कर लो और वाजपेय यज्ञ चाहे सैकड़ों कर लो लेकिन भगवत्कथा के आगे उनका पुण्य सोलह प्रतिशत भी नहीं ।'

फिर भी ये यज्ञ अच्छे हैं, भले हैं । फ्रांस के वैज्ञानिकों ने भारत की यज्ञ-विधि का थोड़ा रिसर्च किया । उन्होंने देखा कि यज्ञ में जो मधुर पदार्थ डालते हैं उससे निकलनेवाले धुएँ से चेचक के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं । यज्ञ में घी डालने से एवं उससे निकलनेवाले धुएँ से टी. बी. और दमे के कीटाणु नष्ट होते हैं लेकिन हमारे ऋषियों ने केवल चेचक, टी. बी. या दमे के कीटाणु ही नष्ट हो इतना ही नहीं सोचा वरन् यज्ञ के समय शरीर का ऊपरी हिस्सा खुला रखने का भी विधान बताया ताकि यज्ञ करते समय रोमकूप खुले हुए हों और यज्ञ का धुआँ श्वासोच्छ्वास एवं रोमकूप के द्वारा शरीर के अन्दर प्रवेश करे तो अन्य अनेक लाभ होते हैं । किन्तु केवल शरीर को ही लाभ नहीं होता वरन् यज्ञ करते समय मंत्र बोलते-बोलते जब कहा जाता है :

**इन्द्राय स्वाहा । इदं इन्द्राय न मम ।**
**वरुणाय स्वाहा । इदं वरुणाय न मम ।**

'यह इन्द्र का है, यह वरुण का है । मेरा नहीं है ।' इस प्रकार ममता छुड़ाकर निर्भय करने की व्यवस्था भी हमारी यज्ञ-विधि में है ।

यज्ञ करते समय कुछ बातें ध्यान रखना आवश्यक है । जैसे, यज्ञ में जो वस्तुएँ डाली जाती हैं उनके रासायनिक प्रभाव को उत्पन्न करने में जो लकड़ी मदद करती है ऐसी ही लकड़ी होनी चाहिए । इसलिए कहा गया है : 'अमुक यज्ञ में पीपल की लकड़ी हो... अमुक यज्ञ में आम की लकड़ी हो...' ताकि लकड़ियों का भी रासायनिक प्रभाव एवं यज्ञ की वस्तुओं का भी रासायनिक प्रभाव वातावरण पर पड़े ।

...किन्तु आज ऐसे यज्ञ आप कहाँ ढूँढ़ते फिरेंगे ? उसका भी एक विकल्प है : आज भी आपको गाय के गोबर के कण्डे एवं कोयले मिल सकते हैं । अत: कभी-कभार उन्हें जलाकर उसमें जौ, तिल, घी, नारियल के टुकड़े एवं गुगल आदि मिलाकर तैयार किया गया धूप डालें । इस प्रकार का धूप बहुत से विषैले जीवाणुओं को नष्ट करता है । जब आप जप-ध्यान करना चाहें तो उससे थोड़ी देर पहले यह धूप करके फिर उस धूप से शुद्ध बने हुए वातावरण में जप-ध्यान करने बैठें तो बहुत लाभ होगा । किन्तु एक सावधानी रखें । धूप में भी अति न करें अन्यथा गले में तकलीफ होने लगेगी ।

आजकल परफ्यूम से जो अगरबत्तियाँ बनती हैं वे खुशबू तो देती हैं लेकिन उनमें

> *भारत की उस देवी ने क्या गजब का उत्तर दिया है ! वह बोली : "मेरे लाल ! मुझे तू अपना बेटा लगता है लेकिन वह बालक अतिथिदेव है, भगवान का स्वरूप है । उसमें मुझे भगवान दिखते हैं । जिस दिन तुझमें भी मुझे भगवान दिखेगा उस दिन तुझे भी ताजी-ताजी रोटी खिलाऊँगी ।"*

प्रयुक्त केमिकल्स का हमारे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है । एक तो मोटर-गाड़ियों के धुएँ का कुप्रभाव, दूसरे अगरबत्तियों के केमिकल्स का भी कुप्रभाव शरीर पर पड़ता है । इसकी अपेक्षा तो सात्त्विक अगरबत्ती मिल जाये तो ठीक है नहीं तो कम-से-कम घी का थोड़ा धूप कर लिया करो । इसी प्रकार अपने साधना-कक्ष में दीपक जलाएँ, मोमबत्ती नहीं । दीपक से जो लाभ होता है वह मोमबत्ती से नहीं । कभी-कभार साधना-कक्ष में सुगन्धित फूल रख दें । एक बात का और भी ध्यान रखें कि जप करते समय आसन ऐसा बिछाना चाहिए जो विद्युत का अवाहक हो यानी आपको पृथ्वी से अर्थिंग न मिले ।

> *जप-ध्यान करने से एक आध्यात्मिक विद्युत तैयार होती है जो वात-पित्त-कफ के दोषों को निवृत्त करके मन और प्राण को भी ऊपर ले आती है ।*

जप-ध्यान करने से एक आध्यात्मिक विद्युत तैयार होती है जो वात-पित्त-कफ के दोषों को निवृत्त करके स्वास्थ्य-लाभ तो कराती ही है, साथ-ही-साथ मन और प्राण को भी ऊपर ले आती है । अगर आप असावधान रहे और साधना की जगह पर सूती कपड़ा बिछाया या साधारण जगह पर बैठ गये तो शरीर में जप-ध्यान से जो ऊर्जा उत्पन्न होती है उसे अर्थिंग मिल जाती है और वह पृथ्वी में चली जाती है । आप ठनठनपाल रह जाते हैं । मन में होता है कि थोड़ा भजन हुआ किन्तु भजन में जो बरकत आनी चाहिए वह नहीं आती अतः साधना के समय ये सावधानियाँ जरूरी हैं ।

ये नियम तपस्वियों को लागू नहीं पड़ते । तपस्वियों को तो शरीर को कष्ट देना है । तपस्वी का नंगे पैर चलना यह उसकी दुनिया है किन्तु यह जमाना नंगे पैर चलकर तप करने का नहीं, यह तो 'फास्ट' युग है ।

आचार्य विनोबा भावे ने कहीं पढ़ा था कि ब्रह्मचारी को नंगे पैर चलना चाहिए, तपस्वी जीवन जीना चाहिए । उन्होंने यह पढ़कर नंगे पैर यात्रा शुरु की । परिणाम यह हुआ कि शरीर को अर्थिंग खूब मिली और डामर की सड़कों पर गर्मी में चलने से आँखों पर बुरा असर पड़ा । बाद में उन्हें विचार आया कि जिस समय यह बात कही गयी थी तब डामर की सड़कें नहीं थी, ऋषि-आश्रम थे, हरियाली थी । बाद में नंगे पैर चलना उन्होंने बंद कर दिया किन्तु आँखों पर असर काफी समय तक बना रहा ।

विनोबा भावे किसी साधारण माँ के बालक नहीं थे । उनकी माँ यज्ञ करना जानती थी और केवल अग्नि में आहुतिवाला यज्ञ नहीं वरन् गरीब-गुरबे को भोजन कराने का यज्ञ करना जानती थी । विनोबा भावे के पिता नरहरि भावे शिक्षक थे, नपा-तुला वेतन मिलता था फिर भी सोचते थे कि जीवन में कुछ-न-कुछ सत्कर्म होना चाहिए । किसी गरीब सदाचारी विद्यार्थी को ले आते और अपने घर में रखते । माता रखुनाई अपने बेटों को भी भोजन कराती और उस अनाथ बालक को भी भोजन कराती लेकिन खिलाने में पक्षपात करती । एक दिन बालक विनोबा ने माँ से कहा :

''माँ ! तुम कहती हो कि सबमें भगवान है, किसीसे पक्षपात नहीं करना चाहिए लेकिन तुम खुद ही क्यों पक्षपात करती हो ? जब बासी रोटी बचती है तो उसे गर्म करके तुम मुझे खिलाती हो, खुद खाती हो किन्तु उस अनाथ विद्यार्थी के लिए गर्म-गर्म रोटी बनाती हो । ऐसा पक्षपात क्यों, माँ ?''

भारत की उस देवी ने क्या गजब का उत्तर दिया है ! वह बोली : ''मेरे लाल ! मुझे तू अपना बेटा लगता है लेकिन वह बालक अतिथिदेव है, भगवान का स्वरूप है । उसमें मुझे भगवान दिखते हैं । जिस दिन तुझमें भी मुझे भगवान दिखेगा उस दिन तुझे भी ताजी-ताजी रोगी खिलाऊँगी ।''

यह धर्म-संस्कृति नहीं तो और क्या है ? वास्तव में यही धर्म है और यही यज्ञ है । अग्नि में घी की आहुतियाँ ही केवल यज्ञ नहीं वरन् दीन-दुःखी-गरीब को मदद करना, उनके आँसू पोंछना भी यज्ञ है और दीन-दुखियों की सेवा ही वास्तव में परमात्मा की सेवा है, युग के अनुरूप यज्ञ है । यह इस युग की माँग है ।

- पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू

## 'वाह प्रभु ! तेरी लीला अपरम्पार है...'

योगी गोरखनाथ कहीं जा रहे थे । रास्ते में एक गड़रिया दौड़ता हुआ आया और प्रणाम करते हुए बोला :

''महाराज ! महाराज ! थोड़ी देर के लिए मेरे घर पधारने की कृपा करें और थोड़ी-सी भिक्षा पाकर हमें कृतार्थ करें ।''

योगी गोरखनाथ ने देखा कि भूख लगी है तो उसकी भिक्षा को स्वीकार कर लिया । जब वे भिक्षा कर चुके तब गड़रिया बोला : ''महाराज ! इधर आम के वृक्ष के नीचे थोड़ी देर विश्राम कीजिए फिर पधारियेगा ।''

आराम करके जब गोरखनाथ जाने को उद्यत हुए तो वह गड़रिया बोला : ''महाराज ! मैं तो अनपढ़ गड़रिया हूँ । मेरी मुक्ति कैसे होगी ? प्रभु कोई उपाय बताइये ।''

योगी गोरखनाथ : ''भगवान की शरण में जा तो तेरी मुक्ति हो जायेगी ।''

गड़रिया : ''भगवान की शरण-वरण कैसे जाया जाता है वह तो मैं नहीं जानता ।''

योगी गोरखनाथ : ''अरे ! यह काम तो बड़ा आसान है । तू चिन्ता क्यों करता है ? देख, जब तू भेड़ चराने जाये और भेड़ों को चलता देखे तो बोलना : 'वाह प्रभु ! तेरी लीला अपरम्पार है ।' जब भेड़ चरें तब सोचना : 'भेड़ें चरती तो हैं हरा-हरा घास और देती हैं सफेद-सफेद दूध । वाह प्रभु ! तेरी लीला अपरम्पार है ।' जब भेड़ बियाती हैं और छोटे-छोटे बच्चों को जन्म देती हैं तब उन नन्हें बच्चों की आँखों में देख और बोल : 'इन नन्हीं-नन्हीं आँखों को देखने की शक्ति भी प्रभु ! तू ही देता है । वाह प्रभु ! तेरी लीला अपरम्पार है ।' खिले हुए फूल को देखकर भी बोलना : 'वाह प्रभु ! तेरी लीला अपरम्पार है ।' इतना तो तू कर सकता है न ?''

गड़रिया : ''हाँ महाराज ! जरूर कर सकता हूँ ।''

योगी गोरखनाथ : ''बस, तू इतना ही करना । तेरा कल्याण हो जायेगा ।''

गोरखनाथ तो चल पड़े । इधर वह गड़रिया योगी गोरखनाथ के बताये गये अनुसार विचार करने लगा : 'वाह प्रभु ! तेरी लीला अपरम्पार है ।' ऐसा करने से अनजाने में उसके चित्त को विश्रान्ति मिलती थी । चित्त को विश्रान्ति मिलने से चित्त के दुर्गुण दूर हो जाते हैं । चित्त को आनंद मिलने से चित्त के विकार दूर हो जाते हैं, आवश्यक सामर्थ्य की प्राप्ति होती है । इस प्रकार भगवान की शरण में जाने से उसका हृदय एकदम शुद्ध हो गया, मन पवित्र हो गया ।

उसके नगर के राजा को एक रात को स्वप्न आया और सुबह उसने मंत्री को बुलाकर कहा :

''खुदा ने स्वप्न दिया कि प्रजा पर कर बढ़ाओ और पूरा खजाना छलोछल भर दो ।''

तब मंत्री ने कहा : ''यह खुदा का स्वप्न नहीं, शैतान का स्वप्न है । प्रजा का शोषण करके, प्रजा

> *चित्त को विश्रान्ति मिलने से चित्त के दुर्गुण दूर हो जाते हैं । चित्त को आनंद मिलने से चित्त के विकार दूर हो जाते हैं, आवश्यक सामर्थ्य की प्राप्ति होती है ।*

> *प्रजा का शोषण करके, प्रजा पर कर लगाकर खजाना भरने का सपना शैतान ही दे सकता है, भगवान नहीं । भगवान तो देने की प्रेरणा करेंगे, सबकी भलाई की प्रेरणा देंगे ।*

पर कर लगाकर खजाना भरने का सपना शैतान ही दे सकता है, भगवान नहीं । भगवान तो देने की प्रेरणा करेंगे, सबकी भलाई की प्रेरणा देंगे । राजन् ! यह खुदा का नहीं, शैतान का स्वप्न होगा ।''

राजा को यह सत्य बात हजम नहीं हुई और उसने धक्के मारकर, अपमान करके मंत्री को राज्य से निकाल दिया । मंत्री धक्के खाता-खाता उसी जंगल में पहुँचा जहाँ वह गड़रिया भेड़ चराता था । गड़रिये ने मंत्री को देखा और देखते ही बोल पड़ा : ''अच्छा ! आपने राज्य का आश्रय लिया, राज्य की शरण गये इसलिए धक्के खाने पड़े !''

*आप भी किसी गोरखनाथ जैसे संत का फायदा उठाइये, अन्तर्यात्रा में लगिये और सच्चा ज्ञान, शाश्वत आनंद एवं सच्ची शांति इसी जन्म में पाने के लिये लग जाइये ।*

मंत्री सोचने लगा कि इसे आखिर इन सब बातों का पता कैसे चला ?

गड़रिया आगे बोला : ''राजा को आया था सपना । आपने राजा के सपने की बात को ठुकरा दिया और सत्य बात कह दी जिससे राजा को आ गया गुस्सा और उन्होंने आपको धक्के मारकर राज्य से निकाल दिया ।''

*''दुःख और विघ्न-बाधा के समय ज्यादा चिन्तित होना और अधिक दुःखों को बुलाना है । दुःख-विघ्न-बाधा आने पर चिंतन करो, चिंता नहीं ।''*

मंत्री से न रहा गया और आश्चर्यचकित हो उस गड़रिये से पूछा : ''आखिर यहाँ बैठे-बैठे हमारी बात का पता तुम्हें कैसे चला ?''

गड़रिये ने अपनी सब बात बतायी ।

जो भगवान की शरण जाता है वह अपने मन की हरकतें देखता है, अपने मन का अनुसंधान करता है और जो अपने मन का अनुसंधान करता है वह दूसरे के मन की बात दूर बैठे ही जान लेता है । जो अपने अंतर में विश्रान्ति पाता है वह अन्तर्यामी हो जाता है ।

गड़रिये के अंतर्यामीपने को देखकर मंत्री का हृदय श्रद्धा से भर उठा । उसने थोड़ी देर गड़रिये के साथ सत्संग किया और फिर गड़रिये ने कहा :

''जाइये मंत्रीजी ! राजा साहब से मिलें और उन्हें भी अपने साथ यहाँ सत्संग करने ले आयें तो आप दोनों का मेल करा दूँगा ।''

मंत्री गया राजा के पास और सारी घटना सुनाते हुए गड़रिये की अलौकिक शक्ति का, सामर्थ्य का वर्णन किया । राजा को श्रद्धा हुई और मंत्री के साथ, गड़रिये के पास पहुँचा । बाहर से तो वह गड़रिया दिख रहा था किन्तु वह तो वहीं पहुँच चुका था जहाँ ब्रह्माजी सृष्टि करने के लिए समाधि लगाते हैं और जहाँ भगवान शिव स्थित हैं । ऐसे ही वह गड़रिया परब्रह्म परमात्मा की शरण में पहुँचा था ।

बाहर से शरीर तो गड़रिये का दिखता था किन्तु भीतर से परब्रह्म परमात्मा का आनंद पाया हुआ जीवन्मुक्त संत था वह ।

उस जीवन्मुक्त गड़रिये द्वारा राजा और मंत्री को सत्संग मिला और दोनों में सुलह हो गयी, दोनों का मेल हो गया ।

ऐसे जीवन्मुक्त संत स्वयं तो तर ही जाते हैं, दूसरों के भी तारणहार बन जाते हैं...

आप भी किसी गोरखनाथ जैसे संत का फायदा उठाइये, अंतर्यात्रा में लगिये और सच्चा ज्ञान, शाश्वत आनंद एवं सच्ची शांति इसी जन्म में पाने के लिये लग जाइये ।

❀

## प्रभु की भक्तवत्सलता

महाभारत के युद्ध में दुर्योधन के साथी मारे जा रहे थे । लगातार पाण्डवों द्वारा अपनी सेना की पराजय देखकर दुर्योधन ने भीष्म से कहा :

''हे गंगापुत्र ! आप हमारे सेनानायक हैं । आप अगर चाहें तो पाण्डव चुटकी में यमपुरी जा सकते

हैं । आपके मुख्य सेनापति होते हुए भी मेरे भाई मारे जा रहे हैं । पितामह ! आपके हृदय में पाण्डवों के लिए जो स्नेह है... क्या मैं उस स्नेह का अधिकारी नहीं ?''

ऐसा कर-करके दुर्योधन ने पितामह भीष्म को थोड़ा उकसाया । भीष्म पितामह ने निकाले पाँच बाण और बोले : ''मैं देवव्रत भीष्म प्रतिज्ञा करता हूँ कि अगर भगवान श्रीकृष्ण ने हथियार न उठाया तो और शिखण्डी मेरे सामने न आया तो कल शाम होते-होते इन पाँचों बाणों से पाँचों पाण्डवों को यमपुरी पहुँचा दूँगा ।''

*अपने पीताम्बर में भक्त की जूती उठाने तक में जिस भगवान को संकोच नहीं होता वे भगवान अपने भक्तों के कितने भक्त हैं !*

यह बात गुप्तचरों ने पाण्डवों को बताई । भीष्म की प्रतिज्ञा सुनकर पाँचों पाण्डव चिन्तित हो उठे और द्रौपदी भी चिन्ताग्रस्त हो गई । द्रौपदी ने भगवान श्रीकृष्ण को याद किया तो वे मुस्कुराते हुए आ खड़े हुए । द्रौपदी ने कहा : ''हे कृष्ण! आपको पता है कि पितामह भीष्म ने पाण्डवों के वध की प्रतिज्ञा कर रखी है ?''

*''पितामह ! आप अपनी प्रतिज्ञा मत तोड़िये । मैं अपनी प्रतिज्ञा तोड़ देता हूँ भले मेरी प्रतिज्ञा टूट जाये, पर मैं अपने भक्त की प्रतिज्ञा न टूटने दूँगा ।'' प्रभु की कैसी भक्तवत्सलता है ।*

श्रीकृष्ण : ''हाँ द्रौपदी ! पता है ।''

द्रौपदी : ''कल सूर्यास्त होते-होते मेरा सूर्य अस्त हो जायेगा और आप मुस्कुरा रहे हैं ?''

श्रीकृष्ण : ''दुःख और विघ्न-बाधा के समय ज्यादा चिन्तित होना और अधिक दुःखों को बुलाना है । दुःख, विघ्न-बाधा आने पर चिंतन करो, चिंता नहीं ।''

द्रौपदी : ''किन्तु कृष्ण ! मैं विधवा हो जाऊँगी और चिन्ता न करूँ ऐसा कैसे हो सकता है ।''

श्रीकृष्ण : ''किन्तु कल सुबह तो होने दो । एक काम करो, द्रौपदी ! प्रभात में जब भीष्म पितामह ध्यान में बैठते हैं तो दुर्योधन की पत्नी आकर उन्हें प्रणाम करती है और पितामह उसे आशीर्वाद देते हैं कि 'सदा सुहागिन रहो ।' अब कल प्रभात को तुम वहाँ जाना और दुर्योधन की पत्नी के आने से पहले उन्हें प्रणाम करना और चुड़ियाँ थोड़ी खनका देना ताकि पितामह भीष्म को पता चले कि प्रणाम हो गया । वे नियमानुसार कहेंगे : 'सदा सुहागिन रहो ।' तब तुम कहना कि : सत्य वचन । किन्तु तात ! कौन-सा ? कल शामवाला या अभी प्रभातवाला ?''

प्रभात हुई । भगवान श्रीकृष्ण और द्रौपदी चल पड़े भीष्म के शिविर की ओर । मार्ग में श्रीकृष्ण ने कहा : ''द्रौपदी ! तेरे पैरों में जो जूती है उसकी आवाज से पितामह सावधान भी हो सकते हैं । ला, तेरी जूती मुझे दे दे ।''

अपने पीताम्बर में भक्त की जूती उठाने तक में जिस भगवान को संकोच नहीं होता वे भगवान अपने भक्तों के कितने भक्त हैं !

श्रीकृष्ण ने जूती संभाली और द्रौपदी ने जाकर भीष्म को प्रणाम किया तथा अपनी चूड़ियाँ थोड़ी खनका दीं । भीष्म बोले : ''सदा सुहागिन रहो ।''

द्रौपदी : ''पितामह ! आपका यह प्रभात का, शुभ घड़ी का वचन सत्य हो । लेकिन फिर कल शामवाले वचन का क्या होगा ?''

पितामह ने आँख खोलकर द्रौपदी को देखा तो चौंक पड़े और तुरंत ही बोल उठे :

''यह क्या ? यह तुम्हारा काम नहीं हो सकता । जिसने तुम्हें भेजा है वह नटखटिया कहाँ गया ?''

द्रौपदी : ''यहीं कहीं होंगे ।''

इतने में तो भगवान श्रीकृष्ण मुस्कुराते हुए भीष्म के समक्ष आये ।

भीष्म : ''कृष्ण ! तुमने तो हद कर दी ! मैं अपना प्राण त्यागना कबूल कर सकता हूँ लेकिन अपनी प्रतिज्ञा नहीं तोड़ सकता । मैंने शाम को प्रतिज्ञा की थी कि इन पाँच बाणों से पाँच पाण्डवों को यमपुरी पहुँचाऊँगा

और सुबह तुमने यह गड़बड़ कर दी । अब बताओ, मैं क्या करूँ ? पाण्डवों को मारता हूँ तो भी वचन मिथ्या होता है और नहीं मारता हूँ तो भी मेरी प्रतिज्ञा टूटती है । कन्हैया ! अब तुम्हीं बताओ । मैं अपनी प्रतिज्ञा तो नहीं तोड़ सकता ।''

श्रीकृष्ण : ''ठीक है, पितामह ! आप अपनी प्रतिज्ञा मत तोड़िये । मैं अपनी प्रतिज्ञा तोड़ देता हूँ । मैंने हथियार न उठाने की प्रतिज्ञा की है और कल मैं हथियार उठाऊँगा । आपने तो प्रतिज्ञा में यह कहा था कि 'अगर कृष्ण हथियार न उठायें तो...' तो मैं हथियार उठा लूँगा । भले मेरी प्रतिज्ञा टूट जाये, पर मैं अपने भक्त की प्रतिज्ञा न टूटने दूँगा ।''

कैसी प्रभु की भक्तवत्सलता है !

## मन फँसा क्यों ?

*घोड़ा अड़ा क्यों ?*
*पान सड़ा क्यों ?*
*रोटी जली क्यों ?*

सर्वविदित है कि पलटा नहीं था । लेकिन...

*मन फँसा क्यों ?*

क्योंकि उसे भी नहीं पलटा । नाक के द्वारा सूँघकर सुखी होना, आँख के द्वारा देखकर सुखी होना, जीभ के द्वारा चखकर सुखी होना, शरीर के द्वारा स्पर्श-सुख लेना, कान के द्वारा श्रवण-सुख लेना... इन पाँचों इन्द्रियों के द्वारा विषयों से सुख लेने की आदत से मन को पलटा नहीं, इसलिये मन फँसा ।

जो नाक एक दिन जल जाएगी उस नाक का मजा कितने दिन टिकेगा ? जो आँख एक दिन राख हो जाएगी उससे लिया हुआ दृश्य का सुख कब तक टिकेगा ? ऐसे ही और भी इन्द्रियों के लिये समझ लेना चाहिए ।

अत: बहिर्मुख मन को पलटकर अंतर्मुख करने की कला सीखकर अन्तरात्मा का सुख लेना चाहिए ।

चार लाभ ऐहिक होते हैं : धनलाभ, सत्तालाभ, स्वास्थ्यलाभ और भोगलाभ । इनमें सावधान न रहो तो ये फँसानेवाले होते हैं ।

इसी प्रकार चार पारमार्थिक लाभ होते हैं : भक्ति-लाभ, शांतिलाभ, ईश्वरप्रीति और आत्मलाभ । यदि मन थोड़ा-सा पलटा तो फिर ऐहिक लाभों में मन फँसेगा नहीं और ऐहिक व पारमार्थिक लाभ का पूरा फायदा मिलेगा । अत: मन को पलटें ।

## 'ऋषि प्रसाद' एक अनमोल पत्रिका

'ऋषि प्रसाद' एक अनमोल पत्रिका है । इसको देखकर यही निष्कर्ष निकलता है कि यह पत्रिका जनमानस में निश्चय ही नवचेतना उत्पन्न करने में समर्थ है ।

इसमें मनुष्य को जीवन कैसे जीना चाहिए, जीवन में क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए इसकी बहुत-ही ज्ञानवर्धक जानकारी मिलती है। पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू के आशीर्वाद से यह पत्रिका जीवन के लिए पथ-प्रदर्शक है ।

पूज्य बापूजी बड़े ही महान् संत हैं । आपकी मधुर वाणी और साहित्य में परमार्थ के उपदेश के साथ-साथ संसार में और व्यवहार में कैसे आचरण करना चाहिए इसका पावन प्रसाद हम भक्तों को मिलता है । पाठक के विचारों पर और आचरण पर बढ़िया प्रभाव डालने की महान् शक्ति इस पत्रिका में है । इस पत्रिका द्वारा हम भारतवासियों पर नि:संदेह कल्याणकारी प्रभाव पड़ रहा है और पड़ेगा । यह पत्रिका हर दृष्टि से हितकारी और लाभदायक है ।

हमारा पूरा परिवार इसको पढ़कर आनंद एवं शांति का अनुभव करता है ।

*- चंद्रकांत गेलेण्डे*
*जिला महिला व बालकल्याण अधिकारी, सोलापुर ।*

## तमक श्वास (दमा) में पथ्य-अपथ्य

तमक श्वास भी जठराग्नि के मंद होने से ही उत्पन्न होता है । ऐसा स्पष्ट वर्णन चरकसंहिता में मिलता है । इस रोग में अधिकांशत: रोगी श्वास लेने में कठिनाई पाते हैं । साथ में कभी-कभी जुकाम व खांसी भी होती है । यह रोग वर्षा ऋतु व शीत ऋतु में अधिक होता है ।

इस दमे की बीमारी से ग्रस्त रोगी को दही, दूध, छाश, अम्ल पदार्थ, केला, चीकू जैसे सभी फल, सूखा मेवा, अन्य कफवर्धक आहार, सभी प्रकार के मांसाहार, मटर, चना, आलू भिंडी आदि जैसे वायु करनेवाले आहार, तला हुआ व अन्य भारी पदार्थ, मल-मूत्र व हाजत को रोकना, यह सब श्वास के रोगी के लिये हानिकारक है ।

इस दमे के रोगी को रात को सोते समय या सुबह में खाली पेट १०-१५ मि.ली. सरसों के तेल में २ ग्राम नमक डालकर गरम करके छाती व पीठ पर मालिश करके, किसी वस्त्र को थोड़ा गरम करके उससे सेंक करना चाहिए । मालिश व सेंक के बाद तुरंत ठंडी हवा में नहीं निकलना चाहिए ।

कसौंदी (कासमर्द) या सहिजना (शिग्रु) के पत्तों को डालकर पकाया हुआ मूंग का पानी या अदरक, लहसुन और थोड़ी-सी हींग डालकर पकाया हुआ मूंग, शाक में परवल, करेला इस रोग में हितकर हैं । इसके रोगी को बाजरा, जौ, ज्वार जैसे बिल्कुल रुक्ष (रूखे) धान्य आहार में नहीं लेना चाहिए ।

## अंजीर का प्रयोग

कलई किये हुए बर्तन में तीन अंजीर ३६ घण्टे नहीं तो कम से कम २४ घण्टे पानी में भिगोए रखें । प्रात: उसे उबाल लें । सूर्योदय से पूर्व उठकर स्नान शौचादि से निवृत्त होकर उदय होते सूर्य के सामने बैठें । १० से १५ प्राणायाम करें, गहरे श्वास लें ।

सर्वप्रथम खूब श्वास लेकर फेफड़ों में भरें, जितना अधिक श्वास भर सकें उतना अधिक लाभदायक होगा । श्वास लेते समय यह भावना करें कि मैं श्वास के साथ सूर्य के ओजस्वी किरणों को अन्दर भर रहा हूँ । तत्पश्चात् श्वास धीरे-धीरे बाहर निकालें और भावना करें कि मैं रोग और रोग के परमाणुओं को बाहर फेंक रहा हूँ ।

विशेष ध्यान देने योग्य बात यह है कि श्वास अन्दर लेते समय जोर से लेना है और छोड़ते समय धीरे-धीरे छोड़ना है । इसे एक प्राणायाम कहेंगे । इस प्रकार के १० से १५ प्राणायाम करने चाहिए । इस क्रिया के साथ ॐ अथवा अपना इष्टमंत्र जपने से बहुत लाभ होता है ।

इतनी क्रिया के पश्चात् उबाले हुए अंजीर खूब चबाकर खा लें और वही पानी पी जाएँ । इससे दमे के रोग में अवश्य लाभ होता है ।

इस रोग के रोगी को सायंकाल भोजन के ३० से ४५ मिनट पूर्व २ ग्राम हरितकी चूर्ण गुनगुने जल से लेना चाहिए जिससे मलप्रवृत्ति बराबर हो जाय और वायु उल्टी दिशा में गति न करे । यदि मलप्रवृत्ति अधिक होती हो तो कुछ दिन हरितकी चूर्ण कम मात्रा में लेना चाहिए ।

स्थलांतर से श्वास के रोगी को थोड़ी राहत मिलती है । इस रोग की उत्पत्ति होने पर तुरंत ही आयुर्वैदिक चिकित्सा करनी चाहिए ।

कइयों को स्टीरॉइड और नाक द्वारा लिये जानेवाले स्प्रे जैसी एलोपैथी दवा की आदत हो जाने से रोगी की हालत गंभीर हो जाती है और चमड़ी के रोग, लिवर के रोग, किडनी, कैन्सर आदि के हो जाने की संभावना बढ़ जाती है ।

फिर भी कभी आवश्यकता होने पर ही प्राण-सुरक्षा के लिये ऐसी दवाइयों का उपयोग करना चाहिए ।

## अन्य उपाय

(१) हरड एवं सौंठ को समान मात्रा में मिलाकर आधा-आधा चम्मच चूर्ण रोज लेने से दमा, श्वास, खांसी एवं कमरदर्द में लाभ होता है ।

(२) भटकटैया (कंटकारि, कंटतारिका) जीरा और आँवले का चूर्ण सम भाग में लेकर शहद में (मध में) मिलाकर चाटने से श्वास रोग शीघ्र ही मिटता है ।

(३) अदरक का रस एक चम्मच, तुलसी का रस एक चम्मच व थोड़ा शहद (मध) मिलाकर सुबह-शाम लें ।

(४) आसनों में भुजंगासन, मत्स्यासन उपयोगी हैं ।

## अदरक

सर्वविदित है कि सभी रोग हमारी जठराग्नि की मंदता के कारण होते हैं । अत: यहाँ जठरा प्रदीप्त करने के लिये अदरक का प्रयोग विशेष हितावह है ।

भोजन के पूर्व अदरक के छोटे-छोटे टुकड़ों में थोड़ा-सा नींबू का रस व हल्का-सा सैंधव नमक मिलाकर खाने से भूख खुलती है, रुचि उत्पन्न होती है, आहार का पाचन होता है, कफ, वायु व पित्त के रोग नहीं होते, साथ ही कंठ की शुद्धि होती है ।

**भोजनाग्रे सदा पथ्यं लवणार्द्रकाभक्षणम् ।**

भावप्रकाश निघण्टु के अनुसार भोजन शुरू करने से पहले अदरक व नमक मिलाकर खाने से जठराग्नि प्रबल होती है ।

आयुर्वेद में भी आता है :

**वात पित्त कफेनामां शरीरवनचारिणाम् ।**
**एक एव निहन्त्यत्र लवणार्द्रक केसरी ॥**

वात-पित्त-कफ यानी त्रिदोषरूपी हाथी, जो इस शरीर रूपी वन में विचरण करते फिरते हैं, उनको मारने यानी उनका शमन करने के लिये एक महापराक्रमी यानी नमक मिला अदरकरूपी सिंह ही काफी है ।

अदरक के बारे में अधिकांशत: सभी जानते हैं । इसकी दो अवस्थाएँ होती हैं : गीली व सूखी । अदरक जब पककर सूख जाता है तब सौंठ कहलाता है । अदरक और सौंठ के गुण लगभग समान हैं । किन्तु सौंठ की अपेक्षा अदरक अधिक सौम्य है । अदरक को जमीन में गाड़ देने और उस जमीन को पानी डालकर गीला रखने से लंबे अर्से तक वह ताजा रहता है ।

यह जठराग्नि को प्रदीप्त करनेवाला, भारी, मलभेदक, गर्म, वात-कफ को नष्ट करनेवाला है । रस में, पाक में यह शीतल, मधुर, तीखा, हृदय के लिये हितकारी है ।

**वर्षा और शरद ऋतु को छोड़कर शीत ऋतु में इसका सेवन विशेष हितकारी है ।**

१०० ग्राम अदरक की चटनी बनाएँ व १०० ग्राम घी में इस चटनी को सेकें । जब वह लाल हो जाय तब उसमें २०० ग्राम गुड़ डालकर हलुए जैसा गाढ़ा अवलेह बनाएँ । यह अवलेह रोज सुबह-शाम १०-१० ग्राम खाने से जठरा का मंद होना, आमवृद्धि, अरुचि व कफ मिटाता है । प्रसूता नारी को यह अवलेह विशेष लाभदायक है ।

अदरक व प्याज का रस समान मात्रा में मिलाकर ३-३ घंटे के अंतर से १-१ चम्मच लेने से उल्टी होना व जी मिचलाना बन्द होता है ।

अदरक का रस व पानी समभाग मिलाकर पीने से हृदयरोग में लाभ होता है ।

५ ग्राम अदरक,५ ग्राम पुदीने के रस में थोड़ा-सा सेंधा नमक डालकर पीने से उदरशूल मिटता है ।

अदरक व पुदीने का काढ़ा देने से पसीना आकर ज्वर उतर जाता है । शीतज्वर में लाभप्रद है । वात-कफ प्रकृतिवाले के लिये अदरक व पुदीना विशेष लाभदायक है ।

आधा-चम्मच अदरक के रस को १ चम्मच शुद्ध घी में मिलाकर खाने से गैस का कष्ट दूर होता है ।

एक कटोरी में थोड़ी-सी अदरक की कतरन व थोड़ा-सा गुड़ लेकर गर्म करें । जब गुड़ पिघल जाय तो गुड़ व अदरक को अच्छी तरह मिलावें व उतार लेवें । इस कुनकुने (हल्का गर्म) मिश्रण को रात को सोते समय थोड़ा-सा खावें व पानी **से कुल्ला करके** मुँह साफ कर लें । पानी न पियें । इस प्रयोग से सर्दी में विशेष फायदा होता है । प्रात:काल २-३ चम्मच अदरक का रस व इतनी मात्रा में नींबू का रस और चुटकी भर सेंधा नमक पानी में मिलाकर पीने से भूख खुलकर लगती है, पाचनशक्ति बढ़ती है, खट्टी डकारें आनी बंद हो जाती हैं, जठराग्नि प्रदीप्त होती है । अजीर्ण तथा आमवात मिटता है, वायु और कब्ज भी मिटती है ।

अदरक इतना गुणकारी व लाभप्रद होते हुए भी कुछ स्थितियों में इसका सेवन नहीं करना चाहिए ।

**कुष्ठे पाण्ड्वामये कृच्छ्रे रक्तपित्ते व्रणे ज्वरे ।**
**दाहे निदाघशरदोर्नैव पूजितमार्द्रकम् ॥**
(भावप्रकाश निघण्टु)

कुष्ठ, पाण्डुरोग, घाव, ज्वर, दाह रोग (अम्लपित्त, पेशाब में जलन आदि) के रोगी को तथा ग्रीष्म एवं शरद ऋतु में अदरक का सेवन नहीं करना चाहिए ।

## रोग व निदान

**रोग :** कम सुनाई देना, कान में सनसनाहट होना ।

**निदान :** कर्णनाद का उपचार धैर्य से लम्बे समय तक किया जाय तो ठीक हो जाता है ।

कान में पंचगुण तेल की ३-३ बूँद दिन में तीन बार डालें । नाक में अणु तेल की ३-३ बूँद दिन में तीन बार डालें । औषधि में सारिवादि वटी २-२ गोली सुबह-दोपहर-

रात को लें । कब्ज न रहने दें । भोजन में दही, केला, फल व मिठाई न लें ।

रोग : पैरों की एड़ियों में दर्द होना ।

निदान : दिवस में तीन बार पेन्सिल के पिछले हिस्से से ५ मिनट तक एड़ी के आस-पास पंपिंग पद्धति से दबाएँ । पैर को गरम पानी में ५ मिनट तक डुबोकर रखें । तदुपरांत पैर को ठंडे पानी में डुबोएँ । इस तरह बारी-बारी से ठंडे व गरम पानी का सेक करें, दिन में दो बार करीब आधा से एक घण्टा ।

रोग : पेट में दर्द रहना व आँतें ऊपर की ओर आ गई हैं, ऐसा आभास होना ।

निदान : पेट पर एरण्ड का तेल लगाकर ऑक के पत्ते को थोड़ा गरम करके बाँध दें । एक घंटे तक रहने दें । रात को एक चम्मच एरण्ड का तेल व एक चम्मच शीवा का चूर्ण लेवें । गोमूत्र का सेवन हितकर है । पचने में भारी हों, ऐसी वस्तुएँ न खाएँ ।

रोग : कमर में बहुत दर्द होना ।

निदान : कमर में मालिश व सेक करें । एक चुटकी भर वायुनाशक बूटी प्रातः गुनगुने पानी के साथ लें । रात को गर्म पानी में १-२ चम्मच एरण्डी का तेल डालकर पियें । सुप्त वज्रासन करें । श्वास लें व थोड़ी देर रोके रखें । जहाँ दर्द होता हो वहाँ कमर को हिलाएँ । दीर्घ स्वर से 'हरि ॐ...' का उच्चार करें व स्वास्थ्य मंत्र का जप करें ।

---

(पृष्ठ ९ का शेष)

सुख-दुःख के बीच की अवस्था में मेरा चित्त टिक जाए... तू ऐसी दया कर दे... ॐ...ॐ...ॐ...

हमारा दिल तो हमने बाँट दिया है कुछ रुपयों में, कुछ व्यवहार में, कुछ अपनों में, कुछ परायों में । ऐसे खंडित दिल को हे अखंड ! तू अपनी ओर खींच लेना... अपने ज्ञान के प्रकाश से प्रकाशित कर देना...'

---

*जो नश्वर है उसकी नश्वरता जान लो और जो शाश्वत है उसका स्वरूप खोज लो । बिल्कुल निश्चिंतता और त्रिगुणातीत स्थिति प्राप्त हो जायेगी ।*

*('शीघ्र ईश्वर-प्राप्ति' से)*

# 'ऋषि प्रसाद' के सदस्यों एवं एजेन्ट बन्धुओं से अनुरोध

(१) कृपया ध्यान दें : गत अंक ४० से द्विमासिक संस्करण का सदस्य शुल्क लेना बंद किया गया है। 'ऋषि प्रसाद' की सदस्यता के लिए नये सदस्यता शुल्क के अनुसार भेजे गये मनीऑर्डर/ड्राफ्ट ही स्वीकार किये जाएँगे, पुरानी दर के नहीं । सदस्यता शुल्क के नये दर इस प्रकार हैं : भारत, नेपाल व भूटान में **वार्षिक : रू. ५०. आजीवन : रू. ५००**

(२) अपनी सदस्यता का नवीनीकरण कराते समय मनीऑर्डर फार्म पर 'संदेश के स्थान' पर 'ऋषि प्रसाद' के लिफाफे पर आया हुआ आपके पते वाला लेबल चिपका दें । (३) 'पाने वाले का पता' में 'ऋषि प्रसाद सदस्यता हेतु' अवश्य लिखें । (४) पते में किसी भी प्रकार के परिवर्तन की सूचना प्रकाशन तिथि से एक माह पूर्व भिजवावें अन्यथा परिवर्तन अगले अंक से प्रभावी होगा । (५) जिन सदस्यों को पोस्ट द्वारा अंक मिलता है उनको विनंती है कि अगर आपको अंक समय पर प्राप्त न हो तो पहले अपनी नजदीकवाली पोस्ट ऑफिस में ही पूछताछ करें । क्योंकि अहमदाबाद कार्यालय से सभी को समय पर ही अंक पोस्ट किये जाते हैं । पोस्ट ऑफिस में तलास करने पर भी अंक न मिले तो उस महीने की २० तारीख के बाद अहमदाबाद कार्यालय को जानकारी दें । (६) 'ऋषि प्रसाद' कार्यालय से पत्रव्यवहार करते समय कार्यालय के पते के ऊपर के स्थान में संबंधित विभाग का नाम अवश्य लिखें । ये विभिन्न विभाग इस प्रकार हैं : **(A)** अनुभव, गीत, कविता, भजन, संस्था समाचार, फोटोग्राफ्स एवं अन्य प्रकाशन योग्य सामग्री 'सम्पादक- ऋषि प्रसाद' के पते पर प्रेषित करें । **(B)** पत्रिका न मिलने तथा पते में परिवर्तन हेतु 'व्यवस्थापक-ऋषि प्रसाद' के पते पर संपर्क करें । **(C)** साहित्य, चूर्ण, कैसेट आदि प्राप्ति हेतु 'श्री योग वेदान्त सेवा समिति के पते पर संपर्क करें । **(D)** साधना संबंधी मार्गदर्शन हेतु 'साधक विभाग' पर लिखें । **(E)** स्थानीय समिति की मासिक रिपोर्ट, सत्प्रवृत्ति संचालन की जानकारी एवं समिति से संबंधित समस्त कार्यों के लिये 'अखिल भारतीय योग वेदान्त सेवा समिति' के पते पर लिखें । **(F)** स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्त प्रकार के पत्रव्यवहार 'वैद्यराज, सांई लीलाशाहजी उपचार केन्द्र, संत श्री आसारामजी आश्रम, वरीयाव रोड, जहाँगीरपुरा, सूरत (गुजरात) के पते पर करें । (७) आप जो राशि भेजें वह इन विभागों के मुताबिक अलग-अलग मनीऑर्डर या ड्राफ्ट से ही भेजें । अलग-अलग विभाग की राशि एक ही मनीऑर्डर या ड्राफ्ट में कभी न भेजें ।

गयीं ।

पूज्य बापूजी के धारा-प्रवाह बोलने की क्षमता, समाज-सुधार के विचार एवं व्यावहारिक जीवन के गूढ़ रहस्यों को रोचक व उत्तम शैली में समझाने की कुशलता के कारण मेरे ऊपर ऐसा प्रभाव पड़ा कि आज पूज्यश्री की अमृतवाणी सुनकर इस शरीर के सभी विकार अपने-आप दूर हो गये हैं ।

आपके द्वारा दी गई मंत्रदीक्षा ने मुझे ध्रुव बना दिया है । समाज से पहले मुझे तिरस्कार मिला था, परन्तु आपकी कृपा-प्रसादी ने समाज का एक आवश्यक अंग बना दिया है ।

पूज्य बापूजी की इस अनुकंपा का मैं जब भी स्मरण करता हूँ तो मेरा हृदय द्रवित हो उठता है ।

*- सुरेशचन्द्र शर्मा*
*३३१/२४ इन्दिरा नगर, टूण्डला (फिरोजाबाद)*

❀

## क्या यह मात्र संयोग था ?

दिनांक : २६-१-९६ की घटना है । कॉलेज में उत्सव होने के कारण मुझे पू. बापू के सत्संग में जाने का विलम्ब हो रहा था । पूजनीय आसारामजी बापू के सत्संग का समय होता जा रहा था । मैं चिंता में था कि क्या करूँ ?

तभी चमत्कार हुआ । उत्सव के उद्घोषक ने बाकी वक्ताओं से क्षमा माँगते हुए उत्सव समाप्ति की घोषणा कर दी । मैं शीघ्रातिशीघ्र घर पहुँचा तो चार बज चुके थे, जबकि पूज्य बापू के सत्संग का समय साढ़े तीन से साढ़े पाँच बजे तक था । बस स्टैण्ड पहुँचा तो कोई बस ही नहीं रुक रही थी, फिर भी मैं निरुत्साहित न हुआ । जैसे-जैसे समय बीतता जा रहा था, वैसे ही सत्संग-स्थल पर पहुँचने की मेरी इच्छा बलवती होती जा रही थी ।

अचानक लम्बे रूट की एक बस कुछ ही दूरी पर रुकी और मैं बस की ओर भागा । कण्डक्टर ने न जाने क्या सोचकर बस का दरवाजा खोल दिया और मेरे अन्दर आते ही बस चला दी । लम्बे रूट की बस तो पानीपत बस स्टैण्ड से पूर्व नहीं रुकती । पूज्य बापू के सत्संगामृत का पान करने की मेरी तीव्र उत्कंठा बनी थी अत: जब सत्संग-स्थल समीप आया तो मैंने कण्डक्टर से प्रार्थना की । उसने न जाने क्या सोचकर पुन: बस रोक दी । मैं सत्संग-स्थल की ओर भागा तो एक महाशय ने कार रोककर कार का दरवाजा खोल दिया और पूछा : ''सत्संग में जाओगे क्या ?''

मेरे 'हाँ' कहने पर उन्होंने बैठने के लिए कहा और कुछ ही क्षणों में मैं सत्संग-स्थल पर पहुँच गया । वहाँ मालूम हुआ कि बापू अभी आने ही वाले हैं । मेरे बैठते ही पूज्य बापू ने सत्संग-पाण्डाल में प्रवेश किया और मैंने पूरे सत्संग का रसास्वाद लिया ।

सचमुच, पूज्य बापू की महिमा अपरम्पार है...

*- प्रो. राजेन्द्र कुमार जोशी*
*अध्यक्ष (इतिहास विभाग)*
*गाँधी आदर्श कॉलेज, समालखा, जिला पानीपत ।*

---

## गुरुपूर्णिमा पर्व पर खास नई कैसेटें

ऑडियो कैसेट : (१) व्यवहार में भक्ति (२) प्रसन्नता का राजमार्ग (३) भागवत में तत्त्वज्ञान (४) उपभोग नहीं, उपयोग (५) मृत्यु से अमरता की ओर (६) मधुर जीवन कैसे बनायें ? (७) रंग दे चुनरिया (ध्यान) (८) अंतर्यात्रा ध्यान (दो भाग) (९) स्मृति कैसे बढ़ायें ?

बालयोगी श्रीनारायण स्वामी के स्वर में : (अ) भजन पुष्पांजलि (ब) श्रीगुरुगीता (दो भाग) (क) भजन सरिता

विडियो कैसेट : (१) मन की मनसा मिट गई (२) साधना में उन्नति कैसे हो ? (३) ऐतिहासिक आजादी (४) मधुर जीवन कैसे बनायें ?

## कैसेट बेचनेवालों के लिए खास सूचना

ऑडियो कैसेट बेचने के लिए कम से कम ५० कैसेट लेने पर २० % की दर से कैसेट ज्यादा दी जायेगी यानी ५० कैसेट लेने पर ६० कैसेट मिलेगी । परन्तु इसमें कोई भी कैसेट की कम से कम ५ कापी लेनी होगी । समितियाँ भी अपने क्षेत्र में कैसेट बेचनेवालों का सम्पर्क कर उनको कैसेट उपलब्ध करवाकर सेवा कर सकती है ।

'ऋषि प्रसाद' के सेवाधारी एजेन्ट भाइयों एवं श्री योग वेदान्त सेवा समिति की शाखाओं से निवेदन है कि आप अपने कैसेट स्टॉल से पूज्यश्री की कैसेटें बेच सकते हैं । नई स्कीम की जानकारी हेतु संपर्क करें : कैसेट विभाग, संत श्री आसारामजी आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद-४ फोन : ७४८६३१०, ७४८६७०३

काटकर स्वस्थ कर दिया गया ।

इस शिविर में गरीब आदिवासियों में बर्तन, वस्त्र व सत्साहित्य का भी वितरण किया गया ।

हालांकि सुबह से ही बूँदाबाँदी होने पर भी प्रभुकृपा से बिना किसी भारी व्यवधान के यह आयोजन सफल हुआ ।

**गांधीनगर (गुज.) :** जून '९६ में गांधीनगर समिति के तत्त्वावधान में 'ऋषि प्रसाद' सप्ताह का आयोजन किया गया । गांधीनगर व दहेगाम में लगातार तीन दिन संकीर्तन यात्रा के दौरान व्यवहार में रहकर भी परमार्थ का पथ प्रदर्शन करनेवाली, सांसारिक झंझटों में उलझे मानव को सही राह बतानेवाली, शरीर को स्वस्थ, मन को प्रसन्न व बुद्धि को सुविकसित करने की युक्ति बतानेवाली, परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिये उपयोगी आध्यात्मिक पत्रिका 'ऋषि प्रसाद' का विशेष रूप से प्रचार-प्रसार किया गया । गांधीनगर के इस कार्यक्रम की सफलता से प्रोत्साहित होकर राजकोट एवं बड़ौदा समिति ने जुलाई माह में 'ऋषि प्रसाद' ज्ञानयज्ञ का शुभारंभ किया है ।

**अटारी खेजड़ा (विदिशा) :** यहाँ श्री यो. वे. से. समिति द्वारा प्रत्येक गुरुवार को आयोजित विडियो सत्संग में पूज्य बापूजी के दिव्य-वचनामृतों का लाभ सभी ग्रामजनों को मिलता है । इसी दिन सामूहिक जप व ध्यान का भी कार्यक्रम होता है जिसमें श्रद्धालुगण मंत्रजप व ध्यान के प्रभाव से सांसारिक बातों को परे रखते हुए मानसिक शांति का गहरा अनुभव करते हैं ।

इस समिति द्वारा किये जा रहे दैवी कार्यों की शृंखला में वनांचलों में रहनेवाले गरीब, असहाय आदिवासी प्रत्येक पूर्णिमा के दिन लोगों को खाद्यान्न का वितरण किया जाता है ।

**बड़गाँव (खरगोन) :** यहाँ प्रत्येक गुरुवार को गाँव के ही कुछ साधक भक्तों द्वारा आम घरों में जाकर श्रीआसारामायण का पाठ, श्रीगुरुगीता का पाठ, कीर्तन-ध्यान कराया जाता है । साथ ही परमात्म-प्राप्ति के पथ पर तीव्र गति से अग्रसर होने के लिये दुर्व्यसनों का त्याग व शुभ संकल्प कराये जाते हैं ।

जन-जागृति व लोककल्याण के लिये गाँव-गाँव में प्रभातफेरी व कीर्तन यात्रा का आयोजन किया जाता है ।

**जलगाँव :** प्रत्येक रविवार को सायं ५ से ७ तक गणपतिनगर स्थित स्वाध्याय केन्द्र के हॉल में विश्ववंद्य संत पूज्य बापूजी के विडियो सत्संग के कार्यक्रम का आयोजन किया जाता है । अभी कुछ माह पूर्व शुरू हुए इस विडियो सत्संग से जनसाधारण में एक आध्यात्मिक नवीन चेतना का विकास हो रहा है । फलस्वरूप अगम-निगम के औलिया की आत्मानंद को छूकर आती हुई इस दिव्य वाणी का लाभ लेने के लिये दिन-प्रतिदिन श्रद्धालुओं की संख्या बढ़ती जा रही है ।

**धूले :** शहर के व आस-पास के ग्रामीण विस्तार के गरीब भाई-बहनों को आरोग्य का लाभ प्रदान करने हेतु प्रकाशा (महा.) आश्रम द्वारा संचालित 'संत श्री आसारामजी आरोग्य केन्द्र देवपुर, धुलिया में खोला गया है । सप्ताह में प्रत्येक शुक्रवार को सुबह ९ से १२ बजे तक यहाँ आरोग्य सेवा प्रदान की जाती है । लोगों को अंग्रेजी दवाइयों के दूषित प्रभाव से बचाने में यह आरोग्य केन्द्र बहुत ही सहायक सिद्ध हो रहा है ।

**रेवाड़ी :** नगर की स्थानीय समिति द्वारा श्री घन्टेश्वर महादेव मंदिर के विशाल सत्संग भवन के प्रांगण में प्रत्येक रविवार को पूज्य बापूजी का विडियो सत्संग आयोजित किया जाता है जिसमें सैकड़ों साधकजन एवं भक्तजन प्राणी मात्र के हितैषी पूज्य बापू के सुप्रवचनों का पान कर अपने हृदय में छुपे हुऐ कल्मषों को दूर करते हैं ।

**बड़नगर (म. प्र.) :** श्री यो. वे. से. समिति द्वारा प्रति रविवार को नियमित रूप से सायंकाल ६ से रात्रि ९ बजे तक शहर के भिन्न-भिन्न स्थानों पर पूज्य गुरुदेव के विडियो-सत्संग का आयोजन किया जाता है । धार्मिक पर्वों पर मरीजों को फल व दूध आदि के वितरण का कार्य भी किया जाता है । समिति द्वारा मासिक पत्रिका 'ऋषि प्रसाद' से अधिकाधिक सदस्यों को जोड़ने व घर-घर तक पूज्य बापू के दिव्य वचनामृतों को पहुँचाने का कार्य भी किया जा रहा है ।

**संतरामपुर :** लोगों को फुसलाकर धर्मपरिवर्तन के लिये बाध्य करने के विरुद्ध श्री यो. वे. से. समिति, संतरामपुर द्वारा जन-जागृति का अभियान चलाया गया जिसके परिणाम स्वरूप पहले आठ और बाद में पच्चीस लोगों ने ईसाई धर्म छोड़कर पुनः हिन्दू धर्म का स्वीकार किया ।

इसी प्रकार समिति के विशेष प्रयास से फत्तेहपुरा गाँव का वह कत्लखाना बंद हो गया जहाँ गाय-भैंसों का कत्ल किया जाता था । अभियान के तहत नारी उत्थान आश्रम की साध्वी कल्पना बहन के सत्संग का लाभ भी लोगों को मिला ।

इस प्रकार के धर्मपरिवर्तन एवं कत्लखाना बंद करने के क्रांतिकारी प्रयास करके एवं लोगों को सत्संग-लाभ दिलाने तथा भारतीय संस्कृति के गौरव को बढ़ाने का जो दैवी कार्य इस समिति द्वारा किया जा रहा है, वह सचमुच ही सराहनीय है ।

रतलाम समिति द्वारा गरीब असहाय आदिवासियों में बर्तन व वस्त्रों का वितरण एवं आर्थिक सहायता प्रदान।

मंत्रोच्चार द्वारा आरोग्यलाभ की प्राप्ति।

श्री यो. वे. से. समिति (रतलाम) द्वारा बाजना में आयोजित निःशुल्क चिकित्सा शिविर में रोगों का निदान पाते हुए आदिवासी भाई-बहन।

जब से हरि का नाम लिया है, चंचल मन को थाम लिया है।
हरि नाम की महिमा ऐसी, सबमें उसका गान किया है॥
इन्दौर में विशाल संकीर्तन यात्रा के कुछ दृश्य।

'हरि हरि बोल...' का उद्घोष करती... निकल पड़ी गुरुभक्तों की टोली...
गुरु सन्देश सुनाने को... जन-जन में जागृति लाने को...
फत्तेहपुर (पंचमहाल)

बोटाद (गुज.) यो. वे. से. समिति द्वारा निकाली गई संकीर्तन यात्रा में झूमते-झुमाते-पावन होते आबालवृद्ध नर-नारी।